



# CONSEJOS DE SALUD DE DICIEMBRE

H5587\_MedAdherExerciseBrochure2020\_C es

## TOMAR MEDICAMENTOS CON RECETA: ¿CUMPLE USTED CON LAS ÓRDENES DEL MÉDICO?

Cuando su proveedor de atención médica le receta medicamentos, se espera que usted tome los medicamentos según las indicaciones. Esto se llama adherencia al medicamento. Tomar el medicamento según las indicaciones significa que usted toma habitualmente la cantidad correcta de medicamento a la hora correcta.

El medicamento que le recetaron es una parte importante de ayudarlo a recuperar la salud y mantenerse sano, por lo tanto, debe tomarlo según las indicaciones.

### ¿Por qué es importante?

No tomar el medicamento según las indicaciones, podría empeorar su afección. Podría terminar hospitalizado, o morir. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), no tomar el medicamento según las indicaciones representa 125,000 muertes por año y al menos el 30% de los fracasos del tratamiento.

Sabemos que a veces es difícil cumplir con las órdenes del médico. Estos son algunos consejos para ayudar a que sea más fácil:

- Tome su medicamento a la misma hora todos los días.
- Cree una rutina para cuando tome sus medicamentos. Por ejemplo, tome su medicamento después de cepillarse los dientes o cuando se esté preparando para acostarse.
- Utilice un “calendario de medicamentos” con sus frascos de píldoras y anote cada vez que toma una dosis.
- Utilice un organizador de píldoras. Esto lo ayudará a recordar a qué hora y qué día debe tomar la píldora.

- Cuando utilice un organizador de píldoras, reponga las píldoras a la misma hora cada semana. Por ejemplo, todos los domingos por la mañana después del desayuno.
- Compre tapas con cronómetros para los frascos de píldoras y configúrelas para que se activen cuando le corresponda tomar la próxima dosis. Algunas cajas de píldoras también incluyen funciones de cronómetro.
- Cuando viaje, asegúrese de llevar consigo suficiente medicamento, más unos días adicionales, en caso de que se produzca una demora en su regreso.
- Si viaja, mantenga los medicamentos en el bolso de mano por si pierde el equipaje.

¿Tiene problemas para obtener medicamentos para la presión arterial, diabetes o colesterol? ¡Steward Health Choice Generations tiene un equipo que puede ayudar! Llame a Servicios para Miembros al 1-800-656-8991 (TTY 711) para hablar con nuestro equipo de farmacia. Servicios para Miembros está disponible los 7 días de la semana de 8 a.m. a 8 p.m.

## ¡EJERCITARSE PUEDE HACERLO FELIZ!

Ejercitarse es una parte importante de mantenerse mentalmente sano. ¡Ejercitarse es hacer cualquier cosa que le permita mover su cuerpo! Caminar, correr, nadar, bailar y practicar yoga son algunas formas de ejercitarse.

El ejercicio libera químicos en su cerebro que pueden ayudarlo a sentirse bien. Esto ayuda con cosas como aumentar la autoestima y mejorar la concentración.

Estos son algunos beneficios adicionales de ejercitarse:

- Reduce el estrés
- Aumenta la energía
- Mejora la calidad del sueño



Para ayudarlo a hacer el ejercicio que necesita, Steward Health Choice Generations ofrece una membresía en un gimnasio a través de Silver & Fit. A partir del 1 de enero de 2020, podrá ir a cualquier gimnasio participante en su área y registrarse para obtener una membresía.

Si no se siente feliz, busque la forma de obtener apoyo. Steward Health Choice Generations ofrece servicios de apoyo que pueden ayudarlo a obtener la ayuda que quizás necesita. Si usted o alguno de sus seres queridos no se sienten felices, es hora de hablar con alguien al respecto.

Recuerde que su consejero de atención médica puede ayudarlo con todas estas cosas. Su consejero de atención médica desea ayudarlo para que pueda obtener los beneficios adicionales y la ayuda que necesita. Su consejero puede responder sus preguntas y ayudarlo a encontrar médicos y farmacias para asegurarse de que se sienta feliz y sano.

¿Tiene preguntas sobre su plan de salud o sus beneficios? Llame a Servicios para Miembros al 1-800-656-8991 (TTY 711). Servicios para Miembros está a su disposición los 7 días de la semana, de 8 a.m. a 8 p.m.

También puede pedir esta información en otros formatos, como audio, sistema Braille o en letra grande.

Steward Health Choice Generations (HMO D-SNP) cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-656-8991 (TTY: 711).

D77 baa ak0 n7n7zin: D77 saad bee y1n7ti'go Din4 Bizaad, saad bee 1k1'1n7da'1wo'd66', t'11 jiik'eh, 47n1 h0l=, koj8 h0d77nih 1-800-656-8991 (TTY: 711.)